Isihie Sinaitul

Către Teodul

Scurt cuvânt de folos sufletului şi mântuitor despre trezvie şi virtute

Aşa numitele cuvinte despre împotrivire şi rugăciune

Suta întâia

1. Trezvia este o metodă duhovnicească durabilă, urmărită cu râvnă, care, cu ajutorul lui Dumnezeu, izbăveşte pe om cu totul de gânduri şi cuvinte pătimaşe şi de fapte rele; urmărită astfel, ea îi dăruieşte apoi cunoştinţa sigură a lui Dumnezeu cel necuprins, atât cât e cu putinţă, şi dezlegarea tainelor dumnezeieşti şi ascunse. Ea împlineşte toată porunca lui Dumnezeu din Vechiul şi Noul Testament şi aduce tot binele veacului ceva să vie. Ea e propriu zis curăţia inimii, care, din pricina măreţiei şi a frumuseţii ei, sau mai bine zis din neatenţia şi negrija noastră, e azi atât de rară printre monahi. Pe aceasta o fericeşte Hristos, zicînd: "Fericiţi cei curaţi cu inima căci aceia vor vedea pe Dumnezeu". Aşa fiind, ea se cumpără foarte scump. Trezvia dăinuind mult în om, se face călăuză a vieţii drepte şi plăcute lui Dumnezeu. Iar urcuşul în aceasta ne deprinde cu contemplaţia şi cu felul cum trebuie să punem în mişcare, în chip cuvenit, cele trei părţi ale sufletului şi să ne păzim fără greşeală simţurile. Ea sporeşte în fiecare zi cele patru virtuţi generale, în cel ce se împărtăşeşte de ea.
2. Marele legiuitor Moise, mai bine zis Duhul Sfânt, arătând lipsa de cusur, curăţenia, lărgimea cuprinzătoare şi puterea înălţătoare a acestei virtuţi, şi învăţându-ne cum trebuie să o începem şi să o deprindem, zice: "Ia aminte la tine, să nu fie vreun cuvânt ascuns în inima ta". Cuvânt ascuns numeşte arătarea, ca simplu gând, a vreunui lucru rău, urât de Dumnezeu.[2] Pe aceasta Părinţii o numesc momeală (atac) aruncata în inimă de diavolul. Îndată ce aceasta se arata minţii, îi urmează gândurile noastre, care intră în vorbă cu ea în chip pătimaş.
3. Trezvia e calea a toată virtutea şi porunca lui Dumnezeu. Ea e numită şi liniştea inimii (isihia). Iar desăvârşită pînă la golirea de orice nălucire, e tot ea şi pază a minţii.
4. Cel ce s-a născut orb nu vede lumina soarelui. Tot aşa cel ce nu e călăuzit de trezvie nu vede cu îmbelşugare razele harului de sus, nici nu se va slobozi de lucrurile, de cuvintele şi de gândurile rele şi urâte de Dumnezeu. Acesta la moarte nu va scăpa liber de căpeteniile tartarului.
5. Atenţia e liniştea neîncetată a inimii faţă de orice gând. Ea răsuflă şi cheamă pururea şi neîncetat numai pe Hristos Iisus, Fiul lui Dumnezeu şi Dumnezeu, şi împreună cu El se împotriveşte cu bărbăţie vrăjmaşilor. Şi numai Lui se mărturiseşte, care are toată puterea să ierte păcatele. Dar îmbrăcându-se neîncetat, prin această chemare, în Hristos, care singur cunoaşte în chip ascuns inimile, sufletul încearcă în tot felul să ascundă de toţi oamenii dulceaţa lui şi lupta dinăuntru, ca nu cumva vicleanul să facă să înainteze răutatea lui şi să surpe, pe nebăgate de seamă, lucrarea cea bună.
6. Trezvia e fixarea stăruitoare a gândului şi aşezarea lui în poarta inimii ca să privească gândurile hoţeşti care vin şi să asculte ce zic şi ce fac ucigaşele şi care este chipul făurit şi înălţat de diavoli, care încearcă să amăgească nuntea prin năluciri. însuşindu-ne aceste osteneli, ele ne învaţă, cu multă ştiinţă, iscusinţa războiului minţii.

7. Frica îndoită, părăsirile din partea lui Dumnezeu şi întâmplările povăţuitoare ale încercărilor dau naştere atenţiei ca supraveghetoare continuă în mintea omului, care încearcă astfel să astupe izvorul gândurilor şi faptelor rele. Pentru ea sunt deci şi părăsirile şi încercările neaşteptate din partea lui Dumnezeu, pentru îndreptarea vieţii noastre. Şi mai ales pentru cei ce au gustat odihna acestei bunătăţi, dar pe urmă sunt fără grijă. Iar continuarea naşte deprinderea; iar aceasta o îndesire a trezviei; în sfârşit aceasta, prin însuşirea ei, face cu putinţă contemplarea liniştită a războiului de mai înainte. Ei îi urmează rugăciunea stăruitoare a lui Iisus şi liniştea dulce şi fără năluciri a minţii şi starea care vine din Iisus.
8. Cugetarea fixându-se şi chemând pe Hristos împotriva vrăjmaşilor şi căutându-şi scăparea la El, ca o fiară înconjurată de mulţi câini, şi aşezându-se pe sine înăuntrul cetăţii, priveşte cu mintea de departe asalturile spirituale ale nevăzuţilor vrăjmaşi; iar prin faptul că stă mereu cu Făcătorul de pace Iisus împotriva lor, rămâne nevătămată de ei.
9. Dacă eşti veghetor, ţi s-a dat să fii şi văzut prezent din orele de dimineaţă, dar să şi vezi pe alţii. Ştii ce zic; iar de nu, fii cu luare aminte şi vei înţelege.
10. Corpurile mărilor constau din apă multă. Iar fiinţa şi fundamentul trezviei, al atenţiei, al liniştii sufleteşti adânci şi abisul vederilor fericite si negrăite, al smereniei recunoscătoare, al dreptăţii şi al dragostei constă din trezvia cea mai deplină şi din rugăciunea fără gânduri a lui Iisus Hristos, care trebuie făcută strâns şi des, neîncetat şi cu osteneală, fără să slăbeşti.
11. "Nu tot cel ce-Mi zice Doamne, Doamne, va intra în Împărăţia Cerurilor, ci cel ce face voia Tatălui Meu”. Iar voia Tatălui aceasta e: Cei ce iubiţi pe Domnul, urâţi cele rele”. Aşadar, deodată cu rugăciunea lui Iisus Hristos, să urâm şi gândurile rele; şi iată că am făcut voia lui Dumnezeu.
12. Domnul nostru şi Dumnezeu cel întrupat ne-a pus înainte ca pildă a toată virtutea şi ca model al întregului neam omenesc şi ca ridicare din vechea cădere viaţa Sa a tot virtuoasă în trup, ca pe o zugrăvitură. Iar împreună cu toate virtuţile Sale, pe care ni le-a arătat, este şi aceea că după Botez, suindu-se în pustie, începe lupta mintală cu post, diavolul apropiindu-se de El ca de un om simplu. Şi prin acest mod al biruinţei, Stăpânul ne-a învăţat şi pe noi, nevrednicii, cum trebuie să purtăm lupta faţă de duhurile răutăţii, adică în smerenie, cu post, cu rugăciune şi cu trezvie; El care n-avea trebuinţă de ele, ca cel ce era Dumnezeu şi Dumnezeul Dumnezeilor.
13. Iar câte sunt, după mine, felurile (modurile) trezviei, în stare să cureţe mintea, treptat, de gândurile pătimaşe, iată că nu mă voi lenevi să ţi le însemnez într-un grai neîmpodobit şi nemeşteşugit. Căci n-am socotit că, asemenea povestirilor de război, să ascund în acest tratat folosul prin cuvinte, mai ales pentru cei mai simpli. Iar tu, fiule Teodule, ia aminte la cele ce. citeşti.
14. Aşadar, un fel (mod) al trezviei e să-fi supraveghezi des fantezia,[5] adică atacul ca, neavând fantezia la dispoziţie, Satana să nu poată făuri gânduri mincinoase, pentru a le înfăţişa minţii spre amăgire mincinoasă.
15. Altul constă în a avea pururea inima tăcând adânc si liniştită de orice gând; şi să ne rugăm.
16. Altul să chemăm cu smerenie neîncetat pe Domnul Iisus Hristos în ajutor.
17. Alt mod stă în a avea în suflet neîncetat amintirea morţii.

18. Toate aceste lucrări, iubitule, împiedică gândurile rele, ca nişte portari. Iar despre trebuinţa de a căuta la cer şi a socoti pământul ca nimic, lucru de folos împreună cu altele, voi grăi în alt loc mai pe larg, dacă Dumnezeu îmi va da cuvânt
19. Dacă tăiem numai pentru puţină vreme pricina patimilor şi ne ocupăm cu vederile duhovniceşti, dar nu stăruim în ele, făcând din aceasta lucrul nostru, cu uşurinţă ne întoarcem iarăşi la patimile trupului, fără să culegem alt rod de acolo, decât întunecarea desăvârşită a minţii şi abaterea spre cele materiale.
20. Cel ce se luptă înlăuntru trebuie să aibă în aceeaşi clipă aceste patru: smerenie, atenţie deplină, împotrivire şi rugăciune. Smerenie - fiindcă lupta lui este faţă de dracii cei mândri, potrivnici smereniei; şi ca să aibă în mâna inimii ajutorul lui Hristos, pentru că Hristos urăşte pe cei mândri. Atenţie - ca să-şi facă inima pururea fără de nici un gând, chiar bun dacă ar părea. Împotrivire - pentru ca atunci când ar cunoaşte cu agerime pe cel ce vine, îndată să se opună cu mânie celui viclean. "Şi voi răspunde, zice, celor ce mă ocăresc: oare nu lui Dumnezeu se va supune sufletul meu?"[7] Rugăciune - ca îndată după împotrivire să strige către Hristos într-un suspin negrăit; şi atunci cel ce se luptă va vedea pe vrăjmaş risipindu-se prin numele sfânt şi închinat al lui Iisus Hristos, ca praful de vânt, sau ca fumul ce se mistuie, împreună cu nălucirile lui.
21.Cel ce nu are rugăciune curată de gânduri nu are armă pentru luptă. Iar rugăciune numesc pe aceea care se lucrează necontenit în adâncurile sufletului, ca prin chemarea lui Iisus vrăjmaşul ce se luptă într-ascuns să fie biciuit şi ars.
22. Tu eşti dator să priveşti cu o căutătură ageră şi încordată a minţii, ca să cunoşti pe cei ce intră. Iar cunoscându-i, îndată să zdrobeşti, prin împotrivire, capul şarpelui. Şi o dată cu aceasta, strigă cu suspin către Hristos şi vei simţi ajutorul nevăzut dumnezeiesc şi atunci vei vedea luminând departe curăţia şi dreptatea inimii.
23. Precum cel ce ţine în mână o oglindă, dacă stă în mijlocul multora şi priveşte în ea îşi vede faţa aşa cum este, dar vede şi pe a altora, care se apleacă spre aceeaşi oglindă, tot astfel cel ce se apleacă spre inima sa îşi vede starea sa în ea, dar vede şi feţele negre ale Arapilor spirituali.
24. Dar mintea nu poate să biruiască nălucirea drăcească numai prin sine. Să nu cumva să îndrăznească aceasta. Căci fiind vicleni, se prefac că sunt biruiţi, dar pe de altă parte o fac să cadă prin slava deşartă. Prin chemarea lui Iisus însă
25. Vezi să nu-ţi faci păreri înalte despre tine, ca Israel cel de odinioară, şi să te predai şi tu vrăjmaşilor spirituali. Căci acela, fiind izbăvit de Egipteni prin Dumnezeul tuturor, şi-a născocit sie-şi ca ajutor idol turnat.
26. Iar prin idol turnat să înţelegi mintea noastră slabă, care, câtă vreme cheamă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor răutăţii, le izgoneşte uşor şi cu ştiinţă măiastră pune pe fugă puterile nevăzute şi războinice ale vrăjmaşului. Dar când îndrăzneşte nesăbuită să se reazeme cu totul pe sine, se rostogoleşte ca pasărea zisă Oxypteros (repede zburătoare). "Spre Dumnezeu, zice, a nădăjduit inima mea şi am fost ajutat si a înflorit iarăşi trupul meu”.[8] Sau: "Cine, afară de Domnul, mă va ridica pe mine şi va sta împreună cu mine împotriva nenumăratelor gânduri uneltite cu viclenie?"[9] Iar cel ce se nădăjduieşte în sine şi nu în Dumnezeu va cădea cădere jalnică.
27 Chipul şi rânduiala liniştii inimii acesta este: Dacă vrei să lupţi, să-ţi fie mica gânganie a păianjenului pururea pildă. Iar de nu, încă nu te-ai liniştit cum trebuie cu mintea. Acela

vânează muşte mici. Iar tu, dacă faci aşa şi vrei să-ţi câştigi linişte sufletului cu osteneală, nu înceta să ucizi pururea "pruncii babiloneşti”. Căci pentru această ucidere vei fi fericit de Duhul Sfânt, prin David.
28. Precum nu e cu putinţă să se vadă Marea Roşie pe cer în mijlocul stelelor şi precum nu poate omul să umble pe pământ fără să respire aerul acesta, aşa nu e cu putinţă să ne curăţim inima noastră de gânduri pătimaşe şi să izgonim pe vrăjmaşii spirituali din ea, fără chemarea deasă a lui Iisus Hristos.
29. Dacă petreci pururi în inima ta cu cuget smerit cu pomenirea morţii, cu învinuirea de sine, cu împotrivire si cu chemarea lui Iisus Hristos şi umbli cu luare aminte în fiecare zi cu aceste arme, pe calea strâmtă, dar aducătoare de bucurie şi de desfătare a minţii, vei ajunge la sfintele vedenii (contemplaţii) ale Sfinţilor şi ţi se vor lumina taine adânci de către Hristos, "în care sunt ascunse comorile înţelepciunii şi ale cunoştinţei"[10] şi "în care locuieşte toată plinătatea Dumnezeirii trupeşte".[11] Căci vei simţi lângă Iisus că Duhul Sfânt saltă în sufletul tău. Pentru că de la El se luminează mintea omului să privească cu faţa descoperită. "Căci nimeni nu numeşte pe Iisus Domn, fără numai în Duhul Sfânt",[12] care adevereşte în chip tainic pe Cel căutat.
30. Dar iubitorii de învăţătură trebuie să mai ştie şi aceea că pizmaşii draci adeseori ascund şi retrag de la noi războiul, pizmuindu-ne vrăjmaşii pentru folosul, cunoştinţa şi urcuşul spre Dumnezeu ce le-am avea din război şi pentru ca, nepurtând noi de grijă, să ne răpească fără de veste mintea şi să ne facă iarăşi neatenţi cu cugetul. Căci scopul necontenit şi lupta lor este să nu ne lase să fim cu luare aminte la inima noastră, cunoscând bogăţia adunată în suflet din atenţia de fiecare zi. Dar noi să ne ridicăm atunci cu pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos spre vederi (contemplaţii) duhovniceşti şi războiul iarăşi vine în minte; dar toate să le facem numai cu sfatul, ca să zic aşa, al Domnului însuşi, şi cu smerenie.
31. Căci petrecând în chinovie, trebuie să tăiem toată voia noastră din proprie hotărâre şi cu dragă inimă însuşi Dumnezeu fiind cu proestosul nostru. Şi aşa să ne facem şi noi ca nişte lucruri de vânzare, lipsite de voinţă. Iar ca metodă în acestea se cuvine să nu punem în mişcare iuţimea fără judecată şi împotriva fini, şi pe urmă să ne aflăm fără îndrăzneală în războiul nevăzut. Căci voia noastră, netăiată de noi de bună voie, obişnuieşte să se mânie pe cei ce încearcă să o taie fără să vrem. Iar din aceasta, iuţimea stârnindu-se cu lătrături rele, nimiceşte cunoştinţa luptei, pe care abia cu multă osteneală a putut-o dobândi. Căci iuţimea are putere stricătoare. Dacă e mişcată spre gânduri drăceşti, le strică şi le omoară pe acelea; dacă iarăşi se tulbură împotriva oamenilor, strică gândurile cele bune din noi. Aşadar iuţimea, precum văd, e stricătoare a oricărui fel de gânduri, fie rele, fie de-a dreapta, dacă se nimeresc. Căci ea ni s-a dat de Dumnezeu ca armă şi ca arc, dacă nu e folosită în amândouă părţile. Iar dacă lucrează în chip diferit, e stricătoare. Căci eu am cunoscut un câine, de altfel îndrăzneţ împotriva lupilor, care sfâşia oile.
32. Astfel trebuie să fugim de semeţie, ca de veninul de aspidă şi să ocolim multele întâlniri ca pe nişte şerpi şi pui de vipere. Căci acestea pot să ne ducă repede la desăvârşita uitare a războiului celui dinlăuntru şi să coboare sufletul de la bucuria înaltă, pe care o are inima din curăţie. Fiindcă blestemata uitare se opune atenţiei ca apa focului şi în toată vremea o războieşte cu puterea. Căci de la uitare ajungem la negrijă, iar de la negrijă la dispreţ la lâncezeală şi la pofte necuviincioase. Şi aşa ne întoarcem iarăşi îndărăt, ca şi

câinele la vărsătura sa. Să fugim aşadar de semeţie, ca de un venin de moarte. Iar răul uitării şi cele ce izvorăsc din ea le vindecă sigur paza mintii si chemarea neîncetată a Domnului nostru Iisus Hristos. Căci fără El nu putem face nimic.

33. Nu se întâmplă şi nu e cu putinţă să te împrieteneşti cu şarpele şi să-1 porţi la sân, nici să dezmierzi, să slujeşti şi să iubeşti în tot chipul trupul (afară de cele de trebuinţă şi de nevoie) şi să îngrijeşti totdeodată de virtutea cerească. Căci şarpele muşcă pe cel ce-1 îngrijeşte, iar trupul întinează în plăceri pe cel ce-1 slujeşte. Când trupul greşeşte, să fie lovit fără cruţare ca un rob fugar, plin de must, să cunoască pe stăpânul biciului. Să nu petreacă în crâşmă; ţărâna stricăcioasă, roaba şi întunecata să nu uite pe stăpâna nestricăcioasă.[13] Până la moarte să nu te încrezi în trupul tău. "Voia trupului este duşmană lui Dumnezeu",[14] căci nu se supune legii lui Dumnezeu; şi "trupul pofteşte împotriva duhului" "Iar cei ce sunt în trup nu pot plăcea lui Dumnezeu". Noi însă nu suntem în trup, ci în duh.

34. Lucrul înfrânării e să mişte pururea mânia spre războiul dinlăuntru şi spre dispreţuirea de sine; al înţelepciunii să mişte raţiunea spre trezvie deplină şi necontenită şi spre contemplarea duhovnicească; al dreptăţii să îndrepte partea poftitoare spre virtute şi Dumnezeu; iar al Bărbăţiei să călăuzească cele cinci simţuri şi să le păzească să nu se întineze prin ele omul nostru cel dinlăuntru, care este inima, şi cel dinafară, care este trupul.

35. "Peste Israel mărirea Lui;"[17] adică peste mintea văzătoare coboară frumuseţea slavei lui Dumnezeu, pe cât e cu putinţă. "Şi puterea Lui în nouri", adică în sufletele luminoase, care privesc în dimineţi spre Cel ce şade de-a dreapta Tatălui şi le trimite lumină, aşa cum îşi trimite soarele razele sale în nourii curaţi, arătându-şi frumuseţea sa.

36. Păcătuind unul, zice dumnezeiasca Scriptură, va pierde bunătate mare, adică păcătuind mintea, pierde mâncărurile şi băuturile de ambrozie din capitolul dinainte.

37. Nu suntem mai tari ca Samson, nici mai înţelepţi ca Solomon, nici mai cunoscători ca David, nici mai iubitori de Dumnezeu ca Petru verhovnicul. Să nu ne încredem, aşadar, în noi. Căci zice Scriptura: *"Cel ce se încrede în sine va cădea cădere jalnică."*

38. Să învăţăm de la Hristos smerită cugetare; de la David umilinţă; iar de la Petru să plângem pentru căderile ce ni se întâmplă. Dar să nu deznădăjduim ca Samson, ca Iuda şi ca Solomon cel prea înţelept.

39. "Căci diavolul umblă răcnind ca un leu, căutând pe cine să înghită",[18] împreună cu puterile sale. Prin urmare, să nu înceteze niciodată atenţia inimii, trezvia, împotrivirea şi rugăciunea către Hristos Iisus, Dumnezeul nostru. Căci ajutor mai mare, afară de Iisus, nu vei afla în toată viaţa ta. Fiindcă numai Domnul singur cunoaşte, ca Dumnezeu, vicleniile, meşteşugirile şi înşelăciunile dracilor.

40. Aşadar sufletul să se încreadă în Hristos şi să-1 cheme pe El şi să nu se înfricoşeze nicidecum. Căci nu luptă singur, ci cu înfricoşatul Împărat Iisus Hristos, Făcătorul tuturor celor ce sunt, trupeşti şi netrupeşti, sau văzute şi nevăzute.

41. Precum ploaia cu cât mai multă cade pe pământ cu atât îl înmoaie mai mult, aşa şi sfântul nume al lui Iisus, strigat de noi fără gânduri, cu cât îl chemăm mai des, înmoaie pământul inimii noastre şi îl umple de bucurie şi veselie.

42. Cei neîncercaţi e bine să ştie şi aceasta, că noi cei greoi şi povârniţi spre pământ cu trupul şi cu cugetul nu putem în nici un alt chip, decât prin necontenita trezvie a minţii şi

prin chemarea lui Iisus Hristos, Dumnezeul şi Făcătorul nostru, să biruim pe vrăjmaşii netrupeşti şi nevăzuți, care ne vreau răul şi sunt iscusiți în a ni-1 face, care sunt ageri şi uşori şi încercați în războiul pe care-1 poartă din anii de la Adam şi până astăzi. De aceea celor neîncercați rugăciunea lui Iisus Hristos să le fie mijlocul de a proba şi de a cunoaşte binele. Iar celor încercați să le fie făptuirea, probarea şi liniştea cel mai bun mod şi învățător al binelui.
43. Precum copilul mic şi fără răutate, văzând pe vreun făcător de năluciri, se bucură şi se ia după el din nevinovăție, aşa şi sufletul nostru, fiind simplu şi bun (căci aşa a fost creat de bunul Stăpân) se desfată de momelele nălucirilor diavolului; şi, amăgit, aleargă spre cel rău ca la cineva bun, precum aleargă porumbița spre cel ce întinde curse puilor ei. Şi aşa îşi amestecă gândurile sale cu nălucirea momelii diavoleşti. Dacă întâlneşte fața unei femei frumoase, sau altceva oprit cu totul de poruncile lui Iisus Hristos, voieşte să plănuiască ceva cu ele, ca să prefacă în faptă ceea ce i s-a arătat frumos. Şi atunci, căzând la consimțire, preschimbă, prin mijlocirea trupului, în faptă nelegiuirea din cugetare, spre osânda proprie.[19]
44. Acesta-i meşteşugul vicleanului; şi cu aceste săgeți otrăveşte tot sufletul. De aceea nu e fără primejdie să lăsăm să intre în inima noastră gândurile, înainte ca mintea să ne fi fost mult cercată în război, şi mai ales la început. Fiindcă într-o clipă sufletul nostru se încântă de momelile diavoleşti, se îndulceşte de ele şi le urmează. Ci trebuie numai să le înțelegem şi îndată să le tăiem de cum răsar şi ne atacă (ne momesc). Dar după ce, prin războire îndelungată în acest lucru minunat, mintea s-a exercitat în el şi-1 înțelege şi a dobândit deprinderea neîncetată a războiului, încât pătrunde cu adevărat gândurile, şi cum zice Proorocul: "Poate stăpâni uşor vulpile cele mici", atunci trebuie să lase gândurile să vină înăuntru, apoi să le războiască în Hristos, să le vădească cu ştiință şi să le doboare.
45. Precum e cu neputință ca printr-un şanț să" treacă foc şi apă deodată, tot aşa este cu neputință să intre în inimă păcatul, de nu va bate mai întâi în uşa inimii prin nălucirea momelii viclene.
46. Întâi este momeala (atacul); al doilea, însoțirea sau amestecarea gîndurilor noastre cu ale dracilor vicleni, al treilea, consimțirea (învoirea) minții de a se afla între cele două feluri de gânduri ce se sfătuiesc în chip păcătos; al patrulea este fapta din afară, sau păcatul. Dacă, prin urmare, mintea va fi atentă prin trezvie, prin împotrivire şi chemarea Domnului Iisus, va pune pe fugă nălucirea momelii de la răsărirea ei, cele ce urmează din ele rămânând fără împlinire. Căci cel viclean, fiind minte netrupească, nu poate amăgi altfel sufletele decât prin nălucire şi gânduri. Despre momeală David zice: "În dimineți am ucis pe toți păcătoşii pământului"[22] şi celelalte; iar despre consimțire, marele Moise zice: „Si nu te vei învoi cu ei".
47. Mintea cu minte se încaieră la luptă în chip nevăzut; mintea drăcească cu mintea noastră. De aceea e de trebuință să strigăm către Hristos ca să depărteze mintea drăcească, iar biruința să ne-o dea nouă, ca un iubitor de oameni.
48. Chip al liniştii din inimă să-ți fie cel ce are o oglindă şi se uită în ea; şi atunci vei vedea cele scrise spiritual în inima ta, rele şi bune.
49. Ia seama să nu ai niciodată în inima ta nici un gând, nici nerațional, nici rațional, ca aşa să cunoşti cu uşurință pe cei de alt neam, adică pe cei întâi născuți ai Egiptenilor.

50. Cât de bună, de plăcută, de luminoasă şi de dulce, cât de frumoasă şi de strălucitoare virtute este trezvia, călăuzită de Tine, Hristoase, pe drum bun şi umblând cu multă smerenie a minții omeneşti, care veghează. Căci își întinde până la mare şi până în adâncul vederilor ramurile ei şi până la râurile tainelor desfătătoare şi dumnezeieşti mugurii ei; şi adapă mintea, arsă de multă vreme, din pricina necredinței, de sărătura duhurilor rele şi a cugetului duşmănos al trupului, care este moarte.
51. Trezvia se aseamănă scării lui Iacov, deasupra căreia stă Dumnezeu şi pe care umblă Sfinții îngeri. Căci şterge din noi tot răul. Ea taie vorbăria, ocărârea şi toată lista relelor văzute, neîngăduind să fie lipsită, din pricina lor, nici măcar pentru puțină vreme de dulceața proprie.
52. Să o cultivăm, frații mei, pe aceasta cu râvnă. Şi zburând în vederile ei cu cuget curat, împreună cu Iisus, să începem a ne privi păcatele noastre şi viața de mai înainte. Ca frânți şi umiliți de amintirea păcatelor noastre, să avem nedezlipit de noi ajutorul lui Iisus Hristos, Domnul nostru, în războiul nevăzut. Căci de ne vom lipsi de ajutorul lui Iisus, prin mândrie, sau slavă deşartă, sau iubire de noi înşine, vom pierde curăția inimii, prin care Dumnezeu se face cunoscut omului; fiindcă pricină a bunului al doilea, precum ni s-a făgăduit, este cel dintâi.
53. Mintea atentă la lucrarea ei ascunsa va dobândi împreună cu celelalte bunuri, care izvorăsc din lucrarea neîncetată a păzirii de sine, si izbăvirea celor cinci simțuri de relele din afara. Căci fiind neîncetat atentă prin virtutea şi prin trezvia sa, şi vrând să se desfăteze cu gândurile cele bune, nu îngăduie să fie furată prin cele cinci simțuri, când se apropie de ea gândurile materiale şi deşarte. Ci cunoscând înşelăciunea lor, le retrage de cele mai adeseori înlăuntrul său.
54. Stăruie înlăuntrul minții si nu vei obosi în ispite; dar dacă pleci de acolo, rabdă cele ce-ți vin asupra.
55. După cum celor ce s-au hrănit fără socoteală le foloseşte absintul amar, aşa celor cu purtări păcătoase le e de folos să pătimească rele.
56. Deci de nu vrei să pătimeşti rele, să nu vrei nici să faci rele. Pentru că lucrul dintâi urmează fără abatere celui de al doilea. Căci ceea ce seamănă fiecare, aceea va şi secera. Semănând deci cu voia cele rele, şi secerându-le fără voie, suntem siliți să ne minunăm de dreptatea lui Dumnezeu.
57. Mintea se orbeşte prin aceste trei patimi: prin iubirea de argint, prin slava deşartă şi prin plăcere.
58. Cunoştința şi credința, tovarăşele firii noastre, nu se slăbesc pentru nimic altceva, decât din pricina acelora.
59 Iuțimea, mânia, războaiele, uciderile şi toată lista celorlalte rele, din pricina acelora s-au întărit atât de mult între oameni.
60. Cel ce nu cunoaşte adevărul, acela nu poate nici să creadă cu adevărat. Căci cunoştința premerge după fire credinței. Cele spuse de Scriptură n-au fost spuse numai ca să le înțelegem, ci ca să le şi facem.
61. Să ne apucăm deci de lucru. Căci înaintând aşa, pas cu pas, vom afla că nu numai nădejdea în Dumnezeu, ci şi credința tare, cunoştința mai lăuntrică, izbăvirea de ispite, darurile harismelor, mărturisirea din inimă şi lacrimile stăruitoare le vin credincioşilor numai prin rugăciune; dar nu numai acestea, ci şi răbdarea necazurilor ce vin peste noi,

iertarea sinceră a aproapelui, cunoaşterea legii duhovniceşti, aflarea dreptății lui Dumnezeu, cercetarea Duhului Sfânt, darea comorilor duhovniceşti şi toate câte le-a făgăduit Dumnezeu să le dea oamenilor credincioşi, atât aici cât şi în veacul viitor. Scurt vorbind, este cu neputință ca sufletul să se arate după chipul lui Dumnezeu altfel decât prin darul (harisma) lui Dumnezeu şi prin credința omului, stăruind în minte cu multă smerenie de cuget şi cu rugăciunea ce nu se împrăştie.

62. Am spus din experiență că este cu adevărat un mare bun ca cel ce voieşte să-şi curățească inima să cheme necontenit pe Domnul Iisus împotriva vrăjmaşilor spirituali. Dar iată cum se acoperă cuvântul spus de mine din experiență cu mărturiile Scripturii: "Pregăteşte-te, zice, Israile, să chemi numele Domnului Dumnezeului Tău". Iar Apostolul zice: "Rugați-vă neîncetat".[23] Domnul nostru de asemenea zice: "Fără de Mine nu puteți face nimic; cel ce rămâne întru Mine şi Eu întru el, acela aduce rod mult".[24] Şi iarăşi: "De nu va rămânea în Mine, se va scoate afară ca mlădița".[25] Mare bun este rugăciunea. Căci ea cuprinde toate bunurile, ca una ce curățeşte inima, în care Dumnezeu se face văzut celor credincioşi. .

63. Bunul smereniei e greu de câştigat. Aceasta fiindcă e aducător de înălțare şi iubit de Dumnezeu şi pierzător aproape al tuturor relelor urâte de Dumnezeu şi aflătoare în noi. Vei afla uşor într-un om lucrările parțiale ale altor virtuți. Dar căutând în el mireasma smereniei, anevoie o vei găsi. De aceea trebuie multă trezvie pentru a dobândi bunul acesta. Scriptura zice că diavolul este necurat, fiindcă a lepădat de la început acest bun al smeritei cugetări şi a iubit mândria. De aceea e şi numit duh necurat în toate Scripturile. Căci ce necurăție trupească poate să-şi adune cel ce este cu totul necorporal, netrupesc, neaşezat într-un loc, ca să i se zică, din această latură, necurat? Este vădit că din pricina mândriei a fost numit necurat, deoarece din înger curat şi luminos s-a arătat pe urmă spurcat. Căci necurat este înaintea Domnului tot cel ce se înalță cu inima. Fiindcă primul păcat este, zice, mândria. De aceea a zis şi mândrul Faraon: "Pe Dumnezeul tău nu-1 ştiu şi pe Israel nu-1 voi lăsa să plece".[26]

64. Sunt multe lucrările minții, care pot să ne aducă darul bun al smeritei cugetări, dacă vom fi cu grijă la mântuirea noastră. De pildă, amintirea păcatelor cu cuvântul, cu fapta şi cu gândul şi alte multe ajută la sporirea smeritei cugetări, dacă sunt adunate în contemplație. Smerenie adevărată câştigi cineva şi când măreşte în sine faptele săvârşite în fiecare zi de cei apropiați între care petrece şi le pune alăturea cu ale sale. În felul acesta, văzând mintea puținătatea proprie şi cât e de departe de desăvârşirea fraților, omul se va socoti pe sine pământ şi cenuşă şi nu om, ci un câine oarecare, ca unul ce e mai prejos şi mai puțin în toate decât toți oamenii raționali de pe pământ.

65 Zice gura lui Hristos, stâlpul Bisericii,marele nostru Părinte Vasile: "Mult ne ajută să nu păcătuim, nici să cădem în ziua următoare în aceleaşi greşeli, ca, după încheierea zilei, să cercetăm în conştiința noastră noi înşine cele ale noastre: ce am greşit şi ce am săvârşit după dreptate? Aceasta o făcea şi Iov pentru sine şi pentru copiii săi. Căci socotelile din fiecare zi luminează ceea ce se face sau e de făcut în fiecare ceas^ Şi iarăşi tot el zice: "Măsura e lucrul cel mai bun".

66. Iar altul dintre înțelepții în cele dumnezeieşti a zis: "începutul rodirii este floarea şi începutul făptuirii înfrânarea". Prin urmare, să ne înfrânăm; iar aceasta, cu măsură şi cu cântar, cum ne învață Părinții. Toată ziua celor douăsprezece ceasuri să o petrecem întru

păzirea minții. Căci făcând aşa, vom putea să stingem, cu Dumnezeu, păcatul şi să-1 micşorăm printr-o anumită silă. Deoarece silită este şi petrecerea virtuoasă, prin care se dă împărăția Cerurilor.
67. Calea spre cunoştință este nepătimirea şi smerenia, fără de care nimeni nu va vedea pe Domnul.
68. Cel ce se ocupă neîncetat cu cele dinlăuntru este cumpătat. Dar nu numai atât, ci şi contemplă, cunoaşte pe Dumnezeu şi se roagă. Aceasta este ceea ce zice Apostolul: "Umblați în duh, si pofta trupului să nu o săvârşiți".[27]
69. Cel ce nu ştie să umble pe calea duhovnicească, nu poartă grijă de cugetările pătimaşe; ci toată preocuparea lui se mişcă în jurul trupului. Iar urmarea e că sau petrece în lăcomia pîntecelui, în desfrânare, în întristare,
în mânie şi pomenirea răului şi prin aceasta îşi întunecă mintea, sau se dedă la o nevoință fără măsură şi-şi tulbură înțelegerea.
70. Cel ce s-a lepădat de lucruri, de pildă de femeie, de bani şi de cele asemenea, a făcut pe omul din afară monah, dar încă nu şi pe cel dinlăuntru. Dar ce1 ce s-a lepădat şi de înțelesurile pătimaşe ale acestora, l-a făcut şi pe cel din lăuntru, care este mintea. Pe omul din afară uşor îl face cineva monah, numai să vrea; dar nu puțină luptă se cere pentru a face pe omul dinlăuntru monah.
71. Cine s-a izbăvit atunci în neamul acesta cu totul de înțelesurile pătimaşe şi s-a învrednicit pentru totdeauna de rugăciunea curată şi nematerială, ceea ce este semnul monahului dinlăuntru?
72. Multe patimi sunt ascunse în sufletele noastre. Ele se dau pe față abia atunci când apar pricinile.
73. Nu-ți închina toată atenția ta trupului ci hotărăşte-i lui nevoința după putere. Şi toată mintea ta întoarce-o spre cele dinăuntru. Căci "nevoința trupească la puțin foloseşte, iar evlavia spre toate e de folos".[28]
74. Când patimile s-au potolit, vine mândria. Iar aceasta se întâmplă fie pentru că n-au fost tăiate pricinile, fie pentru că s-au retras dracii cu viclenie.
75. Smerenia şi reaua pătimire slobozesc pe om de tot păcatul. Cea dintâi taie patimile sufletului, cea de a doua pe ale trupului. De aceea zice Domnul: "Fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu",[29] adică pe El şi vistieriile ascunse în El, când se vor curați pe ei prin dragoste şi înfrânare. Şi aceasta cu, atât mai mult, cu cât vor întinde curățirea.
76. Păzirea minții e un turn din care pot fi privite rațiunile fiecărei virtuți, precum turnul de odinioară al lui David preînchipuia tăierea împrejur a inimii.
77. Precum privind cu simțurile cele vătămătoare, ne păgubim, aşa se întâmplă şi cu mintea.
78. Precum cel ce a rănit inima plantei a uscat-o întreagă, aşa să înțelegi şi despre inima omului. Trebuie să fii cu luare aminte chiar în clipa aceea, pentru că tâlharii nu stau fără lucru.
79. Domnul, vrând să arate că toată porunca trebuie împlinită, pe de altă parte că înfierea s-a dăruit oamenilor în sângele Său, zice: "Când veți face cele poruncite vouă, ziceți că robi netrebnici suntem şi ceea ce am fost datori să facem, aceea am făcut"[30]. De aceea Împărăția Cerurilor nu este plata faptelor, ci harul Stăpânului gătit slugilor credincioase.

Iar sluga nu cere slobozirea ca plată, ci mulțumeşte, ca un îndatorat, şi o primeşte după har.
80. Hristos a murit pentru păcatele noastre, după Scripturi, şi celor ce slujesc Lui bine le dăruieşte slobozirea. Căci zice: "Bine, slugă bună şi credincioasă, peste puține ai fost credincioasă, peste multe te voi pune; intră întru bucuria Domnului tău"[31]. Dar încă nu e slugă credincioasă cel ce se bazează numai pe cunoştință, ci cel ce crede prin ascultare lui Hristos care a poruncit. Căci cel ce cinsteşte pe Stăpân face cele poruncite de El. Iar greşind sau neascultând, rabdă cele ce vin asupra sa ca cele ce i se cuvin. Fiind deci iubitor de învățătură, fă-te şi iubitor de osteneală. Căci cunoştința simplă îngâmfă pe om.
81. Încercările ce ne vin pe neaşteptate ne învață cu bun rost să ne facem iubitori de osteneală.
82. E proprie stelei lumina din jurul ei; tot aşa e proprie cinstitorului şi temătorului de Dumnezeu simplitatea şi smerenia. Căci nu este alt semn care să facă cunoscuți şi să arate pe ucenicii lui Hristos, ca cugetul smerit şi înfățişarea umilită. Aceasta o strigă toate cele patru Evanghelii. Iar cel ce nu viețuieşte aşa, adică întru smerenie, cade din părtăşia Celui ce s-a smerit pe Sine până la cruce şi moarte, care este şi legiuitorul cu fapta al dumnezeieştilor Evanghelii.
83. "Cei ce însetați, zice, mergeți la apă"[32] iar cei însetați de Dumnezeu umblați întru curăția minții. Dar cel ce zboară spre înălțime prin curăția ei trebuie să privească şi spre pământul puținătății sale, fiindcă nimeni nu e mai înalt ca cel smerit. Căci precum când lipseşte lumina, toate sunt neguroase şi întunecate, tot aşa lipsind smerita cugetare, toate ale noastre sunt deşarte şi toate silințele noastre după Dumnezeu sunt putregăioase.
84." Iar sfârşitul cuvântului tot auzi-1: teme-te de Dumnezeu şi păzeşte poruncile Lui"[33] şi cu mintea şi cu simțirea. Căci dacă te sileşti să le păzeşti cu mintea, puțină trebuință vei avea de osteneli trupeşti ca să le păzeşti. Căci zice David:" Voit-am să fac voia Ta şi legea Ta în mijlocul pântecelui meu".[34] De nu va face omul în mijlocul pântecelui, adică în mijlocul inimii, voia lui Dumnezeu şi legea lui, nu o poate face cu uşurință nici în afară. Şi va zice către Dumnezeu cel fără trezvie şi nepăsător: Nu vreau să cunosc căile tale. Desigur o va spune aceasta pentru lipsa iluminării dumnezeieşti, de care e plin cel părtaş de ea, devenind tot mai neclintit în cele dumnezeieşti.
85. Precum sarea cea văzută îndulceşte pâinea şi orişice mâncare şi păstrează vreme îndelungată nestricate unele cărnuri, aşa să înțelegi că face şi păzirea minții cu dulceața ei spirituală prin lucrarea ei minunată. Căci îndulceşte în chip dumnezeiesc şi pe omul dinlăuntru şi pe cel dinafară şi izgoneşte puterea gândurilor rele şi ne păzeşte necontenit în cele bune.
86. Din momeală ies multe gânduri, iar din acestea fapta văzută cea rea. Dar cel ce stinge îndată cu Iisus pe cea dintâi a scăpat de cele următoare şi se va îmbogăți în dulcea cunoştință dumnezeiască, prin care va afla pe Dumnezeu, care este pretutindeni. Iar slujindu-şi oglinda minții în El, se luminează necontenit, ca un geam (vitraliu) curat de soarele văzut. Şi atunci mintea, ajunsă la cel mai de pe urmă bun dorit, se va odihni în El de orice altă privire (contemplație).
87. Deoarece tot gândul intră în inimă prin închipuirea (nălucirea) vreunor lucruri sensibile, lumina fericită a dumnezeirii va lumina mintea atunci când aceasta se va odihni

de toate şi va părăsi orice formă ce vine din acestea. Căci strălucirea aceea se arată minții curate când dispar toate gândurile (chipurile).
88. Cu cât eşti mai atent la cugetare, cu atât te vei ruga cu mai mult dor lui Iisus. Şi iarăşi, cu cât îți încetezi cugetarea cu mai puțină grijă, cu atât te vei depărta mai mult de Iisus. Precum primul lucru luminează desăvârşit văzduhul minții, aşa căderea de la trezvie şi de la dulcea chemare a lui Iisus îi întunecă cu totul. Că lucrul este firesc să fie aşa, precum am spus, şi nu altfel, o vei afla prin experiență, din probarea cu lucrul. Căci virtutea şi mai ales o lucrare ca aceasta, născătoare de lumină şi de desfătare, nu se poate învăța decât prin experiență.
89. Pricina pentru care se cheamă necontenit Iisus, cu dragoste plină de dulceață şi de bucurie, este faptul că văzduhul inimii este plin de bucurie şi de linişte, datorită atenției desăvârşite. Iar pricina pentru care se curăță desăvârşit inima este Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi Dumnezeu, pricinuitorul şi binefăcătorul bunătăților. "Eu sunt, zice, Dumnezeu Cel ce face pace."[35]
90. Sufletul, care s-a umplut de binefaceri şi s-a îndulcit de Iisus, răsplăteşte pe binefăcător cu bucurie şi dragoste, prin mărturisire, mulțumind şi chemând cu voluptate pe Cel ce-1 umple de pace; căci îl vede în mijlocul său spiritual, împrăştiind nălucirile duhurilor rele.
91. "Şi a privit, zice David, ochiul minții mele întru vrăjmaşii mei"[36] spirituali; "şi întru cei vicleni ce se răscoală împotriva mea va auzi urechea mea". Şi am văzut răsplata păcătoşilor, făcută de Dumnezeu M mine.
92. Iar când nu sunt în inimă năluciri, mintea se ține în starea cea după fire, fiind gata să se mişte spre toată vederea (contemplația) desfătătoare, duhovnicească şi de Dumnezeu iubitoare.
93. Aşadar, precum am spus, trezvia şi rugăciunea lui Iisus se susțin una pe alta. Căci atenția supremă vine din rugăciunea neîncetată; iar rugăciunea din trezvia şi atenția supremă.
94. Pedagog bun şi al sufletului şi al trupului este pomenirea neîncetată a morții care, trecând peste toate cele de până atunci, să privim de acum la ea însăşi mereu, la patul pe care vom sta aşezați în preajma morții, şi la celelalte. .'_
95. Nu trebuie, fraților, să îmbrățişeze somnul cel ce voieşte să rămână mereu neprihănit. Ci trebuie să aleagă una din două: sau să cadă şi să se piardă după ce a fost dezbrăcat de virtuți, sau să stea pururea cu mintea înarmată. Căci şi vrăjmaşul stă pururea cu oastea sa în linie de bătaie.
96. Din pomenirea şi chemarea neîncetată a Domnului nostru Iisus Hristos se naşte o anumită stare dumnezeiască în mintea noastră. Aceasta, dacă nu neglijăm rugăciunea neîncetată a minții către El, trezvia strânsă şi lucrarea de supraveghere, ci, săvârşind pururea şi la fel acest lucru, chemăm pe Domnul Iisus Hristos, strigând cu ardoarea inimii, încât sfântul nume al lui Iisus să se aşeze la mijloc. Căci continuarea este maica deprinderii, fie că e vorba de virtute, fie de păcat. Iar aceasta se stăpâneşte pe urmă, ca şi firea. Ajungând mintea în starea aceasta, caută pe vrăjmaşi, ca un câine care vânează[37] un iepure în tufişuri. Căci aşa caută şi mintea gândurile cele rele. Dar acela ca să-1 mănânce, iar aceasta ca să le risipească.
97. Deci oricând şi oridecâteori se întâmplă să se înmulțească în noi gândurile rele, si aruncăm în mijlocul lor chemarea Domnului nostru Iisus Hristos şi le vom vedea îndată

împrăştiindu-se ca fumul în văzduh, cum ne învață experiența; iar mintea rămânând singură, să înceapă iarăşi lucrarea atenției şi a chemării neîncetate. Şi de câte ori pătimim aceasta în urma împrăştierii, să facem aşa.
98. Căci precum nu e cu putință a intra în luptă cu trupul gol, sau a înota în apă mare cu veşmintele, sau a trăi fără a respira, aşa este cu neputință a învăța războiul cel mintal şi ascuns, a-1 urmări cu meşteşug şi a-1 împrăştia, fără smerenie şi necontenită rugă către Hristos.
99. David cel prea mare în făptuire zice către Domnul: "Puterea mea prin tine o voi păstra".[38] Aşadar puterea de a păzi în noi liniştea mintală a inimii,[39] din care nasc toate virtuțile, ne vine din ajutorul Domnului care a dat şi poruncile şi care, strigat noi neîncetat, alungă de la noi uitarea păcătoasă, care strică liniştea inimii, ca apa focul. De aceea, monahiile, să nu dormi spre moarte din negrijă, ci biciuieşte pe vrăjmaşi cu numele lui Iisus; şi cum a zis oarecare înțelept,[40] să se lipească numele lui Iisus de răsuflarea ta[41] şi atunci vei cunoaşte folosul liniştirii.
100. Când ne învrednicim, nevrednicii, cu frică şi cu cutremur de dumnezeieştile şi preacuratele taine ale lui Hristos, Dumnezeul şi Împăratul nostru, atunci şi mai mult să arătăm trezvia, păzirea minții şi osârdia, ca focul cel dumnezeiesc, sau trupul Domnului nostru Iisus Hristos, să mistuie păcatele noastre şi necurățiile mici şi mari. Căci intrând în noi, El alungă îndată din inimă duhurile viclene ale răutății şi ne iartă păcatele făcute mai înainte şi atunci mintea rămâne fără tulburarea gândurilor rele. Şi dacă după aceea ne vom păzi cu osârdie mintea şi vom sta în poarta inimii noastre, când ne vom învrednici iarăşi de ele, dumnezeiescul trup ne va lumina şi mai mult mintea şi o va face asemenea unei stele.

Suta a doua

1. Uitarea obişnuieşte să stingă paza minții, cum stinge apă focul. Dar rugăciunea necontenită a lui Iisus, împreună cu trezvia încordată, o nimiceşte cu totul din inimă. Căci rugăciunea are lipsă de trezvie, precum lampa de lumina făcliei.
2. trebuie să ne ostenim pentru păzirea celor cinstite. Iar cinstite cu adevărat sunt acelea care ne păzesc de tot păcatul prin simțuri si prin minte. Acestea sunt: paza minții, împreună cu chemarea lui Iisus Hristos; privirea neîncetată în adâncul inimii; liniştea necontenită a cugetării, ca să zic aşa chiar şi din partea gândurilor ce ni se par de-a dreapta; şi silința de-a ne afla goliți de gânduri, ca să nu ne înşele hoții. Căci deşi ne ostenim stăruind în inimă, dar şi mângâierea e aproape.
3 Căci inima păzită neîncetat, chiar dacă nu i se îngăduie să primească formele, chipurile şi nălucirile duhurilor întunecate şi viclene, obişnuieşte totuşi să nască din ea gânduri luminoase. Precum cărbunele naşte flacăra, tot aşa cu mult mai mult Dumnezeu, care locuieşte în inimă de la Botez, dacă află văzduhul cugetării noastre curat de vânturile răutății şi păzit de supravegherea minții, aprinde puterea noastră de înțelegere spre contemplație, ca flacăra ceara.
4. Trebuie să învârtim pururea în cuprinsul minții noastre numele lui Iisus Hristos, precum se învârteşte fulgerul în văzduhul tăriei, când e să înceapă ploaia. Aceasta o ştiu cu exactitate cei ce au experiența-minții şi a războiului dinăuntru. Deci să purtăm după o ordine războiul minții astfel: întâi atenție; pe urmă cunoscând că vrăjmaşul a aruncat un

gând, să-1 lovim în inimă cu cuvinte de mânie şi de blestem; în al treilea rând, să ne rugăm îndată împotriva lui, adunându-ne inima în chemarea lui Iisus Hristos, ca îndată să se risipească năluca drăcească, ca să nu se ia mintea după nălucire, ca un prunc amăgit de oarecare făcător de năluciri (scamator).
5. Să ne ostenim ca David, strigând: Doamne Iisuse Hristoase. "Răguşească gâtlejul nostru şi să nu slăbească ochii minții noastre de la a nădăjdui întru Domnul Dumnezeul nostru". Să ne amintim pururea de pilda judecătorului nedreptății,[43] pe care a spus-o Domnul ca să ne arate că suntem datori să ne rugăm totdeauna şi să nu slăbim; şi vom afla câştig şi izbăvire.
6. Precum cel ce priveşte la soare e cu neputință să nu-şi umple privirile de lumină îmbelşugată, la fel cel ce se apleacă să privească văzduhul inimii nu se poate să nu se lumineze.
7. Precum e cu neputință a trăi viața aceasta fără a mânca şi a bea, tot aşa e cu neputință ca, fără paza minții şi curăția inimii, care este şi se numeşte trezvia, să ajungă sufletul la o stare duhovnicească şi plăcută de Dumnezeu, sau să se izbăvească de păcatul cu mintea, chiar de se sileşte cineva, de teama muncilor, să nu păcătuiască.
8. Dar şi cei ce se rețin printr-o anumită sforțare de la păcatul cu fapta vor fi fericiți înaintea lui Dumnezeu, a îngerilor şi a Oamenilor, fiindcă au luat cu sila împărăția Cerurilor.
9 Acesta este folosul minunat, pe care-1 are mintea din linişte: Toate păcatele bat mai întâi numai prin gânduri la uşa minții, încât dacă ar fi primite de cugetare, s-ar face apoi păcate sensibile şi groase. Dar pe toate le taie virtutea cugetătoare a trezviei, nelăsându-le să intre în omul nostru lăuntric şi să se prefacă în fapte rele, Iar aceasta o face prin înrâurirea şi ajutorul Domnului nostru lisus Hristos.
10. Vechiul Testament este chipul nevoinței trupeşti, exterioare şi sensibile, iar Sfânta Evanghelie, care este Noul Testament, este chipul atenției, adică al curăției inimii. Şi precum Vechiul Testament n-a desăvârşit şi n-a întărit pe omul dinăuntru în cinstirea de Pumnezeu ("că pe nimenea, zice Apostolul, n-a desăvârşit legea"),[44] ci a împiedicat numai păcatele groase (căci doar pentru curăția sufletească e mai mare lucru a tăia şi gândurile de la inimă şi amintirile rele, (ceea ce este propriu Evangheliei) decât a împiedica scoaterea ochiului şi a dintelui aproapelui), tot aşa se poate spune şi despre dreptatea şi nevoința trupească, adică despre post, înfrânare, culcarea pe jos, starea în picioare, privegherea şi celelalte, care se obişnuiesc în legătură cu trupul şi fac să se liniştească partea afectivă (pasională) a trupului de păcatul cu fapta. Cum am zis despre Vechiul Testament, bune sunt şi acestea, căci ele sunt o strunire a omului nostru din afară şi un paznic împotriva patimilor cu fapta, ba mai mult, ele ne păzesc, sau ne împiedică şi de la păcatele cu mintea, de pildă, ne izbăvesc, cu ajutorul lui Dumnezeu, de pizmă, de mânie şi de celelalte.
11. Curăția inimii, sau observarea şi păzirea minții, al cărei chip este Noul Testament, dacă e ținută de noi cum trebuie, taie toate patimile şi toate relele, dezrădăcinându-le din inima, şi aduce în schimb bucurie, bună nădăjduire, străpungere, plâns şi lacrimi, cunoştință de noi înşine şi de păcatele noastre, pomenirea morții, smerenie adevărată, iubire nesfârşită față de Dumnezeu şi de oameni şi dragoste dumnezeiască din inimă.

12. Precum nu se poate să nu taie aerul dinafară gel ce umblă pe pământ, tot aşa e cu neputinţă să nu fie războită pururea inima omului către draci, sau să nu fie tulburată de ei într-ascuns, chiar" dacă săvârşeşte multă nevoinţă trupească.
13 Dacă vrei să nu fii numai la arătare monah bun, îngăduitor şi unit totdeauna cu Dumnezeu, ci să fii într-adevăr şi de fapt aşa, îngrijeşte cu toată puterea de virtutea atenţiei, care este paza şi observarea minţii, o dulceaţă desăvârşită a inimii, o linişte fără năluciri, o stare fericită a sufletului, lucru care nu se află în mulţi.
14. Căci aceasta *se* numeşte filosofia minţii. Urmăreşte-o întru multă trezvie şi râvnă fierbinte, împreună cu rugăciunea lui Iisus, cu smerenie, cu neîncetare, în tăcerea buzelor sensibile şi inteligibile, cu înfrânarea de la mâncări şi băuturi şi de la tot lucrul vinovat; urmăreşte-o pe calea cugetării, cu ştiinţă, cu chibzuială şi ea te învaţă, împreună cu Dumnezeu, cele ce nu le ştiai, iar cele ce mai înainte îţi erau cu neputinţă să le primeşti în minte, (ca unul ce umblai în întunericul patimilor şi al faptelor întunecate şi erai acoperit de uitare şi de vălmăşeala adâncului), ţi le va face cunoscute, ţi le va lumina şi ţi le va face înţelese.
15. Precum văile înmulţesc grâul, astfel înmulţeşte aceasta tot binele în inima ta. Mai bine zis, Domnul Iisus Hristos, fără de care nu putem face nimic, ţi le va da acestea. La început îţi va n aceasta scară, pe urmă carte de citit. înaintând apoi, ţi se va descoperi ca cetate a Ierusalimului ceresc şi vei vedea limpede cu mintea pe Hristos, împăratul puterilor lui Israel (împreună cu Părintele Său, Cel de o fiinţaşi cu Duhul Sfânt, Cel vrednic de închinare).[45]
16. Dracii ne duc pururea spre păcătuire prin nălucire şi minciună. De fapt, prin nălucirea iubirii de argint şl a câştigului l-au făcut pe ticălosul de Iuda să vândă pe Domnul şi Dumnezeul tuturor. Şi prin minciuna unei odihne trupeşti fără preţ, a cinstei, a câştigului şi a slavei, l-au dus la spânzurătoare şi i-au pricinuit moartea veşnică. Ticăloşii l-au răsplătit cu ceea ce era contrar nălucirii sau momelii lor.
17. Priveşte, cum prin nălucire, minciună şi făgăduieli goale, ne fac să cădem duşmanii mântuirii noastre. Dar însuşi Satana s-a rostogolit aşa ca un fulger din înălţimi, fiindcă i s-a nălucit că este la fel cu Dumnezeu. Şi iarăşi aşa 1-a despărţit pe Adam de Dumnezeu, dându-i nălucirea demnităţii dumnezeieşti. Şi la fel obişnuieşte să-i amăgească vrăjmaşul cel mincinos şi viclean pe toţi cei ce păcătuiesc.
18. Inima ni se acreşte de veninul gândurilor răutăţii, când uitarea ne desface pentru multă vreme de atenţia şi de rugăciunea lui Iisus, din pricina negrijii noastre. Dar iarăşi ne îndulcim de simţirea şi de dulceaţa unei bucurii fericite, când săvârşim cele spuse mai înainte, cu tărie, cu râvnă şi cu sârguinţă în atelierul minţii noastre. Căci atunci râvnim să umblăm în liniştea inimii, nu pentru altceva, ci pentru dulcea plăcere şi desfătare ce-o dă ea sufletului.
19. Ştiinţa ştiinţelor şi meşteşugul meşteşugurilor e meşteşugul gândurilor viclene. Deci este un mod desăvârşit şi un meşteşug minunat împotriva lor. El stă în a privi în Domnul nălucirea momelii şi a păzi cugetarea, precum păzim ochiul sensibil şi privim ager cu el la ceea ce vine, poate, să-1 lovească şi depărtăm, cât putem, orice gunoi din el.
20. Precum zăpada nu va naşte flacără, sau apa foc, sau spinul smochină, aşa nu se va libera inima nici unui om de gânduri, de cuvinte şi de fapte drăceşti, dacă n-a curăţit cele dinlăuntru, n-a unit trezvia cu rugăciunea lui Iisus, n-a ajuns la smerenie şi linişte

sufletească şi nu s-a sârguit pe acest drum cu râvnă multă. Sufletul fără atenţie va fi în chip necesar sterp de tot gândul bun şi desăvârşit, ca un catâr neroditor. In el nu este înţelegerea prudenţei duhovniceşti. Căci numai dulcele şi bunul nume al lui Iisus aduce cu adevărat pace sufletului şi golire de gândurile pătimaşe.
21. Când sufletul e învoit cu trupul în cele rele, atunci zidesc amândouă cetate slavei deşarte, turn mândriei şi gândurilor necredincioase ce locuiesc în ele. Dar Domnul tulbură unirea lor şi o desface cu frica gheenei, silind sufletul stăpân să vorbească şi să cugete lucruri străine şi potrivnice sufletului. Din această frică se naşte şi învrăjbire, deoarece cugetul trupului este vrăjmaş lui Dumnezeu şi nu vrea să se supună legii lui Dumnezeu.
22. Faptele din fiecare zi trebuie să le cântărim şi să observăm în fiecare ceas şi seara să le facem cât putem de uşoare prin pocăinţă, dacă vrem să biruim cu Hristos asupra răutăţii. Şi trebuie să luăm seama dacă săvârşim toate faptele noastre sensibile şi văzute după Dumnezeu, înaintea lui Dumnezeu şi numai pentru Dumnezeu, ca să nu fim furaţi în chip neraţional de simţuri.
23 Dacă câştigăm în fiecare zi, cu Dumnezeu, din trezvia noastră, nu trebuie să umblăm printre oameni fără grijă, ca să nu ne păgubim prin multe întâlniri primejdioase, ci mai degrabă trebuie să dispreţuim cele deşarte, pentru frumuseţea şi câştigul dulce şi vrednic de iubit al virtuţii.
24. Suntem datori să mişcăm cele trei părţi ale sufletului în chip cuvenit şi potrivit cu firea, cum au fost create de Dumnezeu: Mânia, împotriva omului nostru din afară şi a şarpelui Satan. Mâniaţi-vă, zice, împotriva păcatului, adică mâniaţi-vă pe voi înşivă şi pe diavolul. "Mâniaţi-vă, ca să nu păcătuiţi împotriva lui Dumnezeu". Pofta trebuie să o mişcăm spre Dumnezeu şi virtute. Iar raţiunea să o punem în fruntea acestora amândouă cu înţelepciune şi cu ştiinţă, spre a porunci, a sfătui, a pedepsi şi a stăpâni cum stăpâneşte împăratul peste robi; şi atunci raţiunea din noi le cârmuieşte pe acestea după Dumnezeu. Iar dacă patimile se răscoală împotriva raţiunii şi vreau să o conducă, să punem raţiunea peste ele. Căci zice fratele Domnului: "Dacă nu greşeşte cineva în cuvânt, acela e bărbatul desăvârşit, puternic să înfrâneze şi întreg trupul" şi celelalte.[46] Fiindcă, vorbind adevărat, toată nelegiuirea şi păcatul se săvârşesc prin acestea trei, precum toată virtutea şi dreptatea se susţin iarăşi prin acestea trei.
25 Mintea se întunecă şi rămâne neroditoare atunci când grăieşte cuvinte lumeşti, sau când, primindu-le în cuget, stă de vorbă cu ele, sau când trupul împreună cu mintea se ocupă în deşert cu niscai lucruri supuse, simţurilor, sau când monahul se dedă la deşertăciuni. Căci atunci îndată pierde căldura, străpungerea, îndrăznirea în Dumnezeu şi cunoştinţa. Căci cu cât suntem mai atenţi la minte, ne luminăm, şi cu cât suntem mai neatenţi, ne întunecăm.
26. Cel ce urmăreşte şi caută în fiecare zi pacea şi liniştea minţii, acela va dispreţui cu uşurinţă tot ce e supus simţurilor, ca să nu ostenească în deşert. Iar dacă îşi nesocoteşte conştiinţa sa, va dormi cu amar în moartea uitării, pe care dumnezeiescul David se roagă să nu o doarmă. Căci zice şi Apostolul: "Cel ce cunoaşte binele şi nu-1 face păcat are".
27. Mintea vine de la nepăsare iarăşi la rânduiala şi la trezvia sa, dacă va începe să fie iarăşi cu grijă şi dacă vom mişca puterea de activitate a minţii noastre cu râvnă fierbinte.
28. Nu va înainta asinul de la moară în afară de cercul în care a fost legat, nici mintea nu va înainta în virtutea ce o desăvârşeşte, dacă nu-şi va fi îndreptat cele dinăuntru ale sale.

Căci fiind mereu oarbă cu ochii dinăuntru, nu poate să vadă virtutea şi pe Iisus strălucind în lumină.
29 Un cal sprinten şi falnic saltă cu desfătare când îşi primeşte călăreţul; iar mintea desfătându-se se va desfăta în lumina Domnului, intrând în dimineţi izbăvită de gânduri. Ea va porni de la puterea filosofiei sale active, ridicându-se pe ea însăşi spre o putere negrăită, care contemplă virtuţi şi lucruri tainice. Şi primind în inimă abis înalt de înţelesuri dumnezeieşti de la Cel nesfârşit, i se va arăta ei, cât e cu putinţă inimii, Dumnezeul Dumnezeilor. Iar mintea uimită slăveşte cu dragoste pe Dumnezeu, Cel care-I văzut şi vede şi pentru aceasta şi aceea mântuieşte pe cel ce-şi aţinteşte astfel privirea spre EL
30. Inima ajunsă la linişte prin cunoaştere (în chip gnostic) va vedea abis înalt; iar urechea liniştii va auzi de la Dumnezeu lucruri nespus de fericite.
31. Călătorul, care începe să facă o cale lungă, anevoie de umblat şi plină de necazuri, gândindu-se să nu se rătăcească la întoarcere, aşează nişte semne şi nişte ţăruşi în drumul său, ca să-i facă uşoară întoarcerea la ale sale. Iar bărbatul care călătoreşte cu trezvie îşi înseamnă cuvintele (auzite), gândindu-se şi el la acelaşi lucru.
32. Dar călătorului, întoarcerea de unde a plecat îi este pricină de bucurie, pe când celui ce umblă cu trezvie, întoarcerea înapoi îi este spre pierderea sufletului raţional şi semn de cădere de la faptele, cuvintele şi înţelesurile plăcute lui Dumnezeu; şi *în* vremea somnului sufletesc, aducător de moarte, va avea gândurile ca nişte ace care îl trezesc, aducându-i aminte de lunga toropeală şi de nepăsarea care i-a venit din negrijă.
33. Căzând noi în necazuri, în descurajări şi deznădăjduiri, trebuie să facem înăuntrul nostru ceea ce a făcut David: să ne vărsăm inima înaintea lui Dumnezeu şi rugăciunea şi necazul nostru să le vestim Domnului. Căci ne mărturisim lui Dumnezeu, care poate cârmui cu înţelepciune cele ale noastre, şi poate uşura necazul nostru, dacă ne e spre folos, şi ne poate izbăvi de întristarea pierzătoare şi stricăcioasă.
34. Mânia pornită spre oameni împotriva firii şi întristarea care nu e după Dumnezeu şi trândăvia strică de asemenea gândurile bune şi cunoscătoare. Pe acestea Domnul le împrăştie prin mărturisire, sădind înăuntru bucurie.
35. Iar gândurile împlântate şi fixate în inimă fără voia noastră, se şterg prin rugăciunea lui Iisus, făcută, cu trezvie din adâncurile de înţelegere ale inimii.
36. Ajungând la strâmtorarea multor gânduri neraţionale, vom afla uşurare şi bucurie, dacă ne vom învinui pe noi înşine cu adevărat şi fără patimă, sau dacă vom mărturisi toate Domnului, ca unui om. Prin acestea două vom afla cu siguranţă odihnă de orice.
37. Sfinţii Părinţi privesc pe legiuitorul Moise ca pe un chip al minţii. Căci el vede pe Dumnezeu în rug, i se umple faţa de slavă, e făcut Dumnezeu al lui Faraon de către Dumnezeul Dumnezeilor, bate Egiptul, scoate pe Israel şi dă legea, care luate figurat, după duh, sunt fapte şi drepturi de-ale minţii.
38. Iar Aaron, fratele legiuitorului este socotit chip al omului din afară. De aceea şi noi, mustrându-1 pe acesta cu mânie, ca Moise pe Aaron care a greşit, îi zicem: "Ce ţi-a greşit Israel, că te-ai grăbit să-i depărtezi pe ei de la Domnul Dumnezeul cel viu, Atotţiitorul?"
39 Domnul, când era să învie pe Lazăr din morţi, ne-a arătat împreună cu alte bunuri şi pe acela că trebuie să strunim prin ameninţări moliciunea şi petrecerea veselă a sufletului şi să îmbrăţişăm o vieţuire aspră, adică dosădirea de sine, ca sufletul să poată fi izbăvit de iubirea de sine, de slava deşartă şi de mândrie.

40. Precum fără corabie mare nu e cu putinţă a trece marea, aşa fără chemarea lui Iisus Hristos nu e cu putinţă a izgoni momeala gândului rău.
41. împotrivirea obişnuieşte să aducă la tăcere, iar chemarea (lui Iisus Hristos) să izgonească din inimă gândurile. Căci atunci când momeala ia chip în suflet prin nălucirea lucrului sensibil, de pildă când faţa celui ce ne-a supărat, sau nălucirea frumuseţii femeieşti, sau a aurului, sau a argintului, vin una câte una în cugetul nostru, îndată ni se dau pe faţă gândurile ţinerii de minte a răului, ale curviei şi ale iubirii de argint care pricinuiesc nălucirile inimii. Şi dacă mintea noastră e încercată şi disciplinată, având deprinderea de a observa şi de a vedea curat şi limpede nălucirile şi înşelăciunile amăgitoare ale celor răi, stinge cu uşurinţă, prin împotrivire şi prin rugăciunea lui Iisus Hristos, săgeţile aprinse ale diavolului îndată ce s-au arătat, neîngăduind fanteziei pătimaşe să se mişte deodată cu momeala şi să modeleze cu patimă gândurile noastre după forma, ce ni s-a arătat, sau să stea de vorbă cu ea în chip prietenos, sau să gândească, mult la ea, sau să-şi dea învoire" cu ea. Căci din acestea urmează neapărat, ca nopţile zilelor, faptele rele.
42. Dacă însă mintea noastră este neîncercată în iscusinţa trezviei, îndată se amestecă în chip pătimaş cu chipul ce i s-a nălucit, oricare ar fi, şi stă de vorbă cu el, primind întrebări necuvenite şi dând răspunsuri. Şi atunci gândurile noastre se amestecă cu nălucirea drăcească, aceasta crescând şi sporind şi mai mult; ca să pară minţii, care a primit-o şi pe care a prădat-o, vrednică de iubit, frumoasă şi plăcută. Mintea păţeşte atunci acelaşi lucru care s-ar întâmpla, de pildă, dacă s-ar arăta un câine undeva într-o livadă, unde se nimeresc şi nişte miei, care, fiind fără răutate, aleargă la câinele ce li se arată ca la maica lor, necâştigând din apropierea câinelui altceva, decât că se umplu de necurăţia şi de putoarea aceluia. în acelaşi chip şi gândurile noastre aleargă prosteşte spre toate nălucirile drăceşti din minte şi amestecându-se, precum am spus, cu acelea, pot fi văzute voind împreună să dărâme Troia, ca Agamemnon cu Menelaos. Căci aşa se sfătuiesc şi ele ce trebuie să facă spre a trece în faptă, prin trup, frumoasa şi dulcea nălucire ce li s-a arătat în chip amăgitor prin înrâurirea drăcească. Aşa se înfăptuiesc înăuntru căderile sufletului. Pe urmă cele dinăuntru ale inimii se prelungesc şi în afară în chip necesar.
43. Mintea e un lucru uşor şi fără răutate, care lesne se ia după năluciri şi anevoie se reţine de la nălucirile nelegiuite, dacă nu are gândul stăpânitor peste patimi, care să o împiedice necontenit şi să o ţină în frâu.
44. Contemplaţia şi cunoştinţa sunt călăuze ale vieţii curate şi pricinuitoare ale acesteia, pentru faptul că cugetarea fiind înălţată de ele ajunge la dispreţuirea plăcerilor şi a altor lucruri sensibile şi dulci ale vieţii, socotindu-le fără preţ.
45. Iar viaţa atentă în Iisus Hristos este, la rândul ei, maică a contemplaţiei şi a cunoştinţei şi născătoare a treptelor dumnezeieşti şi a înţelegerilor prea înţelepte, dacă s-a însoţit cu smerenia, cum zice dumnezeiescul Prooroc Isaia: "Cei ce aşteaptă pe Domnul vor muta tăria, vor primi aripi şi vor fi făcuţi să zboare, prin Domnul"
46. Greu şi neplăcut lucru pare oamenilor a se linişti sufleteşte de orice gând. Şi întradevăr e anevoios şi ostenitor. Nu e greu numai pentru cei neînvăţaţi cu războiul să-şi închidă şi să-şi îngrădească partea netrupească, ci şi pentru cei ce au dobândit iscusinţa luptei nemateriale dinăuntru. Dar cel ce L-a sălăşluit în pieptul său pe Domnul Iisus prin rugăciune neîncetată nu va osteni urmându-I Lui, după cuvântul Proorocului. Şi unul ca

acesta nu va dori zi petrecută omeneşte, pentru frumuseţea, desfătarea şi dulceaţa lui Iisus; iar pe duşmanii săi, necredincioşii draci, care umblă împrejur, nu se va teme, grăindu-le din poarta inimii şi, prin Iisus, izgonindu-i din spate.
47. Când sufletul va fi zburat prin moarte în văzduh, având în porţile cerului pe Hristos cu sine şi pentru sine, nu se va teme nici acolo de vrăjmaşii săi, ci va grăi către ei din porţi cu îndrăznire, ca şi acum. Numai să nu slăbească până la ieşirea lui să strige către Domnul Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, ziua şi noaptea. Şi El va face izbăvirea lui degrabă, după făgăduinţa Sa nemincinoasă, pe care a spus-o despre judecătorul nedreptăţii: "Zic vouă că va face izbăvirea lor degrabă"[50] şi în viaţa de acum şi după ieşirea sufletului din trup.
48. Plutind pe marea mintală (inteligibilă), încrede-te în Iisus. Căci El îţi zice tainic înăuntrul inimii tale: "Nu te teme, fiul meu Iacob, puţinule la număr Israele; nu te teme vierme Israele, Eu te apăr şi te sprijinesc". Deci dacă Dumnezeu e cu noi, care e răul care să poată ceva împotriva noastră? Cu noi este Cel ce a fericit pe cei curaţi cu inima şi a rânduit că Iisus cel dulce şi singurul curat vrea să intre dumnezeieşte şi să locuiască în inimile curate. De aceea să nu încetăm, după dumnezeiescul Pavel, a ne deprinde mintea spre evlavie. Căci cu dreptate s-a spus că evlavia este aceea care smulge din, rădăcină seminţele celui rău. Fiindcă evlavia e calea raţiunii, sau calea judecăţii, sau calea gândului.[51]
49. "Întru mulţimea păcii se va desfăta",[52] după David, cel ce nu primeşte faţă de om, judecând nedreptate în inima sa, adică primind chipuri de ale duhurilor rele şi prin chipuri cugetând păcatul; sau judecând rău în pământul inimii sale şi prin aceasta predând păcatului pe cele drepte. Căci marii şi cunoscătorii Părinţi au numit într-unele scrieri de ale lor şi pe draci oameni, pentru facultatea lor raţională, cum este locul din Evanghelie, unde zice Domnul: "Un om rău a făcut aceasta"[53] şi a amestecat în grâu neghină. Iar răul de la aceştia ne vine pentru că nu ne împotrivim repede; de aceea suntem biruiţi de gândurile rele.
50. După ce am început să vieţuim cu atenţie la minte, dacă împreunăm smerenia cu trezvia şi însoţim rugăciunea cu împotrivirea, vom merge bine pe drumul cugetării, înfrumuseţînd, măturând, împodobind şi curăţind casa inimii noastre de răutate, călăuziţi de numele cel sfânt şi închinat al lui Iisus Hristos, ca de un sfeşnic de lumină. Dacă ne vom încrede însă numai în trezvia sau atenţia noastră, repede vom cădea răsturnându-ne, fiind împinşi de vrăjmaşi, şi ne vor răpune viclenii şi înşelătorii; şi tot mai mult ne vom prinde în mrejele gândurilor rele, ba chiar vom fi sfâşiaţi cu uşurinţă de către ei, neavând ca suliţă puternică numele lui Iisus Hristos. Căci numai cuţitul acesta preacinstit, învârtit foarte des în inima ce nu se îngrijeşte decât de una, ştie să strângă şi să taie gândurile venite de la aceia, să le ardă şi să le îngroape, ca focul paiele.[54]
51. Lucrul trezviei necontenite, sau folosul şi marele câştig pe care-1 aduce ea sufletului, este să vadă îndată nălucirile gândurilor care au luat chip în minte; iar al împotrivirii este să respingă şi să dea pe faţă gândul care încearcă să intre în văzduhul minţii noastre prin nălucirea (închipuirea) vreunui lucru supus simţurilor. Dar ceea ce stinge şi împrăştie îndată orice intenţie a vrăjmaşilor, orice gând, orice nălucire, orice formă şi orice statuie rea, este chemarea Domnului. Căci de fapt şi noi înşine vedem în minte înfrângerea lor prin Iisus, marele nostru Dumnezeu, şi izbăvirea noastră, a smeriţilor, a neînsemnaţilor şi a netrebnicilor.

52. Cei mai mulți nu ştim că toate gândurile nu sunt nimic altceva decât numai năluciri de ale lucrurilor sensibile şi lumeşti. Iar dacă stăruim mult timp în rugăciune, cu trezvie, rugăciunea goleşte cugetarea de toată nălucirea materială a gândurilor rele. Iar pe de altă parte îi face cunoscute gândurile vrăjmaşilor şi marele câştig al rugăciunii şi al trezviei. "Şi cu ochii tăi vei privi şi răsplătirea păcătoşilor spirituali vei vedea"[55] şi tu însuți cu mintea, şi vei înțelege, zice David, dumnezeiescul cântăreț.
53 Să ne aducem aminte, dacă se poate, necontenit, de moarte. Prin această aducere aminte se naşte în noi lepădarea grijilor şi a tuturor deşertăciunilor, paza minții şi rugăciunea neîncetată, neîmpătimirea trupului, scârba de păcat şi, dacă trebuie să spunem adevărul, aproape toată virtutea izvorăşte din aceasta. De aceea, dacă se poate, să ne folosim de acest lucru, ca de răsuflarea proprie.
54. Inima golită desăvârşit de închipuiri va naşte înțelesuri dumnezeieşti şi tainice, care saltă în mijlocul ei, cum saltă peştii şi se dau peste cap delfinii în marea liniştită. Şi precum marea e mişcată de adierea subțire, aşa adâncul inimii de Duhul Sfânt. "Iar fiindcă sunteți fii, zice, a trimis Dumnezeu pe Duhul Fiului Său în inimile voastre, care strigă: Avva, Părinte!"[56]
55. Orice monah va avea frică şi va sta departe de lucrul duhovnicesc, înainte de a se îndeletnici cu trezvia minții, fie pentru că nu cunoaşte frumusețea ei, fie pentru că, cunoscând-o, nu o poate urmări, din pricina tenii. Dar frica se va risipi fără doar şi poate, când va începe lucrarea de păzire a minții, care este şi se numeşte filosofia activă a minții.[57] Căci atunci va fi ca unul care a aflat calea care a zis: "Eu sunt calea, învierea şi viața".[58]
56. Şi iarăşi va fi înfricat văzând mulțime de gânduri şi mulțime de prunci babiloneşti. Dar şi această frică o risipeşte Hristos, dacă ne bazăm necontenit pe El, ca pe fundamentul cugetării; iar pruncii babiloneşti îi aruncăm la pământ, izbindu-i de această Piatră,[59] împlinindu-ne, potrivit cuvântului, pofta noastră cu privire la ei: "Cel ce păzeşte, zice, porunca, nu va cunoaşte cuvânt rău".[60] "Căci fără de mine, zice, nu puteți face nimic".[61]
57. Monah cu adevărat este acela care a dobândit trezvie; iar trezvie adevărată a dobândit cel ce este monah în inimă.
58. Viața oamenilor se desfăşoară în repetare de ani, de luni, de săptămâni, de zile, de nopți, de ceasuri şi de minute. în aceasta trebuie, aşadar, să ne desfăşurăm şi noi lucrările virtuoase, adică trezvia, rugăciunea şi dulceața inimii, în liniştea osârduitoare până la ieşirea noastră.
59. Va veni peste noi ceasul înfricoşat al morții; va veni şi a-1 ocoli nu este cu putință. Fie ca Stăpânul lumii şi al văzduhului, venind atunci, să găsească fărădelegile noastre puține şi neînsemnate, ca să nu ne vădească, adeverindu-ne, şi să plângem fără folos. "Căci sluga aceea, zice, care a cunoscut voia Stăpânului său şi n-a lucrat după voia lui ca o slugă, se va bate mult".[62]
60. "Vai celor ce şi-au pierdut inima", zice; ce se vor face când îi va cerceta Domnul? De aceea trebuie să ne sârguim, fraților.
6l. Gândurilor simple şi fără patimă le urmează cele pătimaşe, precum am aflat într-o îndelungată experiență şi observare. Precum şarpele urmează porumbelului ce intră în cuibul lui,[63] socotesc că cele dintâi deschid intrarea celor de al doilea, şi cele nepătimaşe celor pătimaşe.

62. Cu adevărat omul trebuie să se taie, prin hotărâre liberă, în două; şi trebuie să se rupă cu cea mai înţeleaptă înţelegere, precum am spus! Se cuvine cu adevărat să se facă el însuşi duşman neîmpăcat al său. Deci trebuie să avem faţă de noi înşine dispoziţia ce o are cineva faţă de un om care 1-a necăjit şi nedreptăţit cumplit, ba chiar mai mult decât atâta, dacă vrem să împlinim marea şi cea dintâi poruncă, adică să dobândim vieţuirea lui Hristos, fericita smerenie, felul vieţii din trup a lui Dumnezeu. De aceea zice Apostolul: "Cine mă va izbăvi de trupul morţii acesteia?"[64] Căci nu se supune legii lui Dumnezeu. Arătând apoi că a supune trupul voii lui Dumnezeu face parte din cele ce stau în puterea noastră, a zis: "Căci dacă ne-am judeca pe noi înşine, n-am fi judecaţi; dar judecându-ne Domnul, ne pedepseşte".[65]
63. începutul rodirii este floarea, iar începutul observării minţii înfrânarea în mâncări şi băuturi, lepădarea şi respingerea oricărui fel de gânduri şi liniştea inimii.
64. Celor ce suntem întăriţi în Hristos şi am început să umblăm în trezvie fără greş, întâi ea ni se arată în minte ca un sfeşnic, ţinut oarecum de mâna minţii noastre şi călăuzindu-ne pe cărările cugetării; pe urmă, ca o lună atotluminoasă, rotindu-se pe cerul inimii; mai apoi ni se arată ca soare Iisus însuşi împrăştiind raze de dreptate, adică arătându-se pe Sine şi pe ale Sale ca nişte lumini atotstrălucitoare ale vederilor.
65 Iar acestea le descoperă tainic minţii ce urmează poruncii Lui, care zice: "Tăiaţi împrejur învârtoşarea inimii voastre" . Precum s-a spus, trezvia sârguincioasă învaţă pe om înţelesuri fericite. Căci Dumnezeu nu caută la faţă. De aceea zice Domnul: Ascultaţi-mă şi înţelegeţi "că celui ce are i se va da şi-i va prisosi, iar celui ce nu are, şi ceea ce i se pare că are se va lua de la dânsul".[67] "Iar celor ce iubesc pe Dumnezeu, toate li se lucrează spre bine". Deci cu mult mai mult i se vor lucra lui virtuţile.
66. Nu va umbla corabia multe mile fără apă; şi nu va înainta deloc paza minţii fără trezvie împreunată cu smerenie şi cu rugăciunea lui Iisus Hristos:
67. Temelia casei sunt pietrele. Iar această virtute are şi ca temelie şi ca acoperiş închinatul şi sfântul nume al Domnului nostru Iisus Hristos. Uşor va naufragia un cârmaci smintit în vreme de furtună, dacă a izgonit corăbierii, a aruncat lopeţile şi pânzele în mare, iar el doarme. Dar mai uşor va fi scufundat de către draci sufletul, care nu s-a îngrijit de trezvie şi n-a chemat numele lui Iisus la începutul momelelor (atacurilor).
68. Spunem prin scris ceea ce ştim, şi mărturisim, celor ce vreau să asculte, ceea ce am văzut străbătând calea, dacă vreţi să primiţi cele spuse. Căci însuşi El a spus: "De nu va rămâne cineva întru mine, se va scoate afară ca viţa şi o vor aduna şi o vor arunca în foc şi va arde"; "iar cel ce rămâne întru mine şi eu întru el multă roadă va aduce".[69] Căci precum nu e cu putinţă soarelui să lumineze fără lumină, aşa nu e cu putinţă să se curăţească inima de întinăciunea gândurilor de pierzare, fără rugăciunea numelui lui Iisus. Iar dacă e adevărat aceasta, precum văd, să ne folosim de ea, ca de răsuflarea noastră. Căci ea este lumină, iar acelea întuneric; şi acela este Dumnezeu şi Stăpânul, iar acelea slugile dracilor.
69. Paza minţii poate fi numită în chip cuvenit şi pe dreptate născătoare de lumină, născătoare de fulger, aruncătoare de lumină şi purtătoare de foc Căci întrece, grăind adevărul, nenumărate şi multe virtuţi trupeşti. De aceea această virtute trebuie numită cu numele cinstite de mai înainte, pentru luminile strălucitoare ce se nasc durea. Aceia dintre păcătoşi, netrebnici,întinaţi, neştiutori, neînţelegători şi nedrepţi, care se îndrăgostesc de ea, pot să se facă prin Iisus Hristos, drepţi, de treabă, curaţi, sfinţi şi înţelegători. Ba nu

numai atâta, ci pot şi contempla şi teologhisi cele tainice. Iar făcându-se contemplativi (văzători), înoată în această lumină preacurată şi nesfârşită, se pătrund de ea cu pătrunderi negrăite şi locuiesc şi petrec împreună cu ea, fiindcă au "gustat şi au văzut că bun e Domnul". În aceşti întâi vestitori se împlineşte cuvântul dumnezeiescului David: "Iară drepții se vor mărturisi numelui Tău şi vor locui drepții cu fața Ta".[70]Căci cu adevărat aceştia cheamă sincer numele lui Dumnezeu; şi se mărturisesc Lui, fiindcă le şi place să stea de vorbă cu El, iubindu-L pururea.
70. Vai celui dinlăuntru de la cele din afară. Căci mult va fi supărat omul dinlăuntru de la cele din afară. Şi supărat, acesta se va folosi de bici împotriva simțurilor din afară. Cel ce a săvârşit cele cu lucrul a cunoscut mai înainte cele din contemplație.
71. Dacă omul dinlăuntru petrece în trezvie, cum zic Părinții, este în stare să păzească şi pe cel din afară. Dar noi şi dracii făcători ai răutății săvârşim în comun amândouă felurile de păcate. Aceia dau chip păcatului în gânduri numai, sau în zugrăviri de năluciri în minte, precum voiesc. Iar noi îl săvârşim şi prin gânduri înăuntru şi prin fapte în afară. Dracii, fiind lipsiți de grosimea trupurilor, îşi pricinuiesc şi lor şi nouă muncile numai prin gânduri, prin viclenie şj prin înşelăciune. Dacă n-ar fi lipsiți, blestemații, de grosimea trupului, n-ar întârzia să păcătuiască şi prin fapte, păstrându-şi de-a pururi voia liberă gata de a necinsti pe Dumnezeu.
72. Rugăciunea de un singur cuvânt (sau gând)[71] omoară şi preface în cenuşă amăgirile lor. Căci Iisus, Dumnezeul şi Fiul lui Dumnezeu, chemat de noi necontenit şi fără lenevie nu le îngăduie acestora să-şi arate minții în oglinda cugetării, nici începutul intrării, pe care unii o numesc momeală, nici vreun chip oarecare şi nici să grăiască niscai cuvinte în inimă. Iar nepătrunzând vreun chip drăcesc în inimă, ea va fi goală, precum am spus, şi de gânduri. Căci dracii au obiceiul să vorbească cu sufletul şi să-1 învețe păcatul prin gânduri, ascunzându-se de el.
73. Aşadar prin rugăciunea neîncetată se curăță văzduhul cugetării de norii întunecoşi şi de vânturile duhurilor răutății. Iar curățindu-se văzduhul inimii, este cu neputință, zice, să nu strălucească în ea lumina dumnezeiască a lui Iisus dacă nu ne vom umfla de slavă deşartă, de fumul mândriei şi de patima de a ne face arătați. Prin acestea însă ne vom face prea uşuratici pentru cele necuprinse şi ne vom găsi fără ajutor de la Iisus, deoarece Hristos, care ne-a arătat smerenia, urăşte acestea.
74. Să ne ținem dar de rugăciune şi de smerenie, de acestea două, care împreună cu trezvia ne înarmează împotriva dracilor, ca o sabie de foc. Căci cei ce viețuim aşa putem să prăznuim în fiecare zi şi în fiecare ceas, din inimă, în chip tainic o sărbătoare a bucuriei.
75 Cele opt gânduri mai generale ale răutății, în care se cuprinde tot gândul şi din care se nasc toate (ca din Hera şi Zeus toți dracii blestemați, cinstiți ca zei de greci, după miturile lor), se suie toate în poarta inimii şi, aflând mintea nepăzită, intră unul câte unul la vremea sa. Apoi oricare dintre cele opt gânduri, suindu-se şi intrând în inimă, aduce cu sine un roi de alte gânduri neruşinate. Şi aşa, întunecând mintea, ațâță trupul, îndemnându-1 la săvârşirea de fapte ruşinoase.
76. Deci cel ce păzeşte capul şarpelui şi prin mânioasă împotrivire se foloseşte de cuvinte curajoase, lovindu-1 cu pumnul în față, a alungat vrăjmaşul de la sine. Căci zdrobind capul, a pus pe fugă multe gânduri rele şi fapte şi mai rele. Şi astfel cugetarea rămâne netulburată, Dumnezeu primind priveghherea ei asupra gândurilor şi dăruindu-i, în schimb,

să ştie cum trebuie să biruiască pe cei ce o războiesc şi cum trebuie inima să se curețe pe încetul de gândurile care spurcă pe omul dinăuntru. Căci zice Domnul Iisus: "Din inimă ies gândurile rele, curvie, preacurvie... şi acelea sunt care spurcă pe om".
77. Deci aşa poate sufletul să stea, întru Domnul, în cuviința, în frumusețea şi în dreptatea sa, cum a fost zidit de la început de Dumnezeu bun foarte şi curat, precum zice marele slujitor al lui Dumnezeu, Antonie: "Sufletul având minte după fire, se susține în virtute". Sau iarăşi zice: "Dreptatea sufletului stă în a păstra mintea după fire, precum a fost zidită". Iar peste puțin zice iarăşi: "Să ne curățim cugetarea, căci eu aed că dacă sufletul s-a curățit din toate părțile şi rămâne în starea firească, poate, ajungând străvăzător, să vadă mai mult şi mai departe decât dracii, având în el pe Domnul, care-i descoperă". Acestea le spune vestitul Antonie, cum zice marele Atanasie în "Viața" lui.
78. Orice gând este o nălucire a unui lucru sensibil, apărută în minte. Căci Asirianul fiind minte, nu poate să ne amăgească altfel, decât folosindu-se de lucrurile cunoscute de noi prin simțuri şi obişnuite nouă.
79.Precum nu ne este cu putință să urmărim păsările ce zboară în aer, fiind noi oameni, sau să zburăm ca ele, firea noastră neavând această însuşire, la fel nu e cu putință să biruim gândurile drăceşti ce ni se întâmplă să vină, fără rugăciune trează şi deasă, sau să străbatem cu ochiul minții țintă spre Dumnezeu; iar dacă nu, vezi pământul.
80. Drept aceea, dacă vrei cu adevărat să acoperi cu ruşine gândurile şi să te linişteşti cu dulceață şi să păstrezi cu uşurință trezvia din inimă, să se lipească rugăciunea lui Iisus de răsuflarea ta şi vei vedea cum se împlineşte aceasta în puține zile.
81. Precum nu e cu putință să se scrie slove în aer, căci acestea trebuie să se scrie pe vreun lucru, ca să se păstreze multă vreme, la fel trebuie să lipim rugăciunea lui Iisus Hristos de trezvia ostenitoare, ca virtutea prea frumoasă a trezviei să rămână statornic împreună cu El şi prin El să ni se păstreze nerăpită în veac.
82. "Întoarce, zice, spre Domnul lucrurile tale şi vei afla har". Drept aceea să nu se zică şi despre noi de Proorocul: "Aproape eşti, Doamne, de gura lor, dar departe de rănunchii lor".[73] Nimeni altul nu va aduce inimii în chip statornic pace dinspre partea patimilor, decât numai Iisus Hristos, Cel ce a unit pe cele ce se aflau la mare depărtare una de alta.
83 Sufletul e întunecat deopotrivă de acestea două: de vorbirile gândurilor în cugetare şi de întâlnirile şi vorbele deşarte de afară. Cei ce vreau să fie feriți de păgubirea minții trebuie să se întristeze atât de gândurile cât şi de oamenii cărora le place să vorbească degeaba, pentru o pricină foarte binecuvântată: ca nu cumva, întunecându-se mintea, să i se moleşească trezvia. Căci întunecându-ne din pricina uitării, ne pierdem mintea.
84. Cel ce-şi păzeşte curăția inimii cu toată sârguința, va avea de învățător pe legiuitorul ei Hristos, care-i şopteşte tainic voia Sa. "Auzi-voi ce va grăi în Domnul Dumnezeu"[4] zice David arătând acest lucru. Iar arătând cercetarea ce şi-o face mintea sie-şi pentru războiul cel mintal (inteligibil) şi sprijinirea ajutătoare a lui Dumnezeu, spune: "Va zice omul: fi-va oare roadă dreptului?"[75] Apoi arătând efectul ce rezultă din amândouă, printr-o întâlnire între ele, zice: "Aşadar este Dumnezeu, care-i judecă pe ei pe pământ",[76] adică pe dracii vicleni în pământul inimii noastre. Şi-n altă parte zice: "Apropia-se-va omul şi inima adâncă, şi se va înălța Dumnezeu; şi atunci rănile de la ei li se vor părea ca nişte săgeți de prunci".[77] ,.

85 Să ne călăuzim inima pururea, povățuiți de înțelepciune, după sfințitul cântăreț, respirând necontenit însăşi puterea lui Dumnezeu Tatăl şi înțelepciunea lui Dumnezeu, Hristos Iisus. Iar dacă moleşindu-ne de vreo împrejurare oarecare, vom slăbi lucrarea minții, în dimineața următoare să strângem iarăşi bine mijlocul minții şi să ne apucăm cu putere de lucru, ştiind că nu vom avea apărare, noi care cunoaştem binele, de nu-1 vom face.
86. Precum mâncările aducătoare de boală, îndată ce au fost primite în trup supără, iar cel ce le-a mâncat, simțind îndată vătămarea caută să le verse mai repede. prin vreun leac şi aşa rămâne nevătămat, la fel şi mintea, când a primit să înghită gândurile şi simte amărăciunea lor, le varsă cu uşurință prin rugăciunea lui Iisus, strigată din adâncurile inimii, şi le leapădă cu desăvârşire, precum a învățat şi cercetat cu ştiință acest lucru cei ce se îndeletnicesc cu trezvia.
87. Uneşte cu răsuflarea nării trezvia şi numele lui Iisus, sau gândul neuitat la moarte şi smerenia. Căci amândouă sunt de mare folos.
88. Zis-a Domnul: "Învățați de la mine, că sunt blând şi smerit cu inima şi veți afla odihnă sufletelor voastre"
89 Zis-a Domnul: "Cel ce se va smeri pe sine ca acest prunc se va înălța, iar cel ce se înalță pe sine se va smeri".[79] "învățați de la mine", zice; vezi că smerenia este învățătură? Căci porunca Lui este viața veşnică, iar aceasta e smerenia. Aşadar, cel ce nu este smerit a căzut din viață şi în partea cea dimpotrivă se va afla.
90. Dacă toată virtutea se săvârşeşte prin suflet şi trup, iar pe de altă parte şi sufletul şi trupul sunt făpturi ale lui Dumnezeu, prin care, cum am zis, se împlineşte virtutea, cum nu aiurăm în chipul cel mai cumplit, fălindu-ne cu podoabele străine ale sufletului şi ale trupului, umblând adică după slava deşartă şi sprijinindu-ne de mândrie, ca un toiag de trestie? Şi cum nu ridicăm astfel împotriva capului nostru, pentru nelegiuirea şi nebunia noastră, ca tot ce poate fi mai înfricoşat, pe Dumnezeu, care ne întrece cu măreția sa nemărginită? Căci "Domnul celor mândri le stă împotrivă".[80] In loc de urma Domnului întru smerenie, ne împrietenim cu dracul trufaş, vrăjmaşul Domnului, din pricina, cugetului mândru şi iubitor de slavă deşartă. Din pricina aceasta spune Apostolul: "Căci ce ai, ce n-ai luat”; oaie te-ai făcut tu pe tine însuți? Iar dacă ai luat de la Dumnezeu trupul şi sufletul, din care, în care şi prin care se înfăptuieşte toată virtutea, "ce te lauzi ca şi când n-ai fi luat?" Căci Domnul este cel ce ți le dăruieşte ție acestea.
91. Peste tot curăția inimii, prin care se află în noi smerenia şi tot binele ce coboară de sus, nu stă în altceva decât în a nu îngădui gândurilor ce se apropie să intre în suflet.
92. Paza minții cu Dumnezeu, care stăruie în suflet numai prin Dumnezeu, dă înțelepciune minții în luptele cele după Dumnezeu. Căci nu puțină destoinicie îi dă ea celui ce se împărtăşeşte de ea, spre chivernisirea faptelor şi cuvintelor, sale cu judecată bine primită la Domnul.
93 Semnele preotului în Vechiul Testament erau preînchipuiri ale inimii curate, ca şi noi să avem grijă de veşmântul inimii, ca nu cumva să se înnegrească din pricina păcatului, ci să-1 curățim cu lacrimi, cu pocăință şi cu rugăciune. Căci mintea este un lucru uşor şi anevoie de oprit de la amintiri nelegiuite; un lucru care se ia uşor după nălucirile rele şi bune ale cugetării.

94. Cu adevărat fericit este cel ce s-a lipit în cugetare de rugăciunea lui Iisus şi-L strigă pe El neîncetat în inimă, cum s-a unit aerul cu trupurile noastre, sau flacăra cu ceara. Venind soarele pe deasupra pământului face ziuă; iar numele sfânt şi prea cinstit al Domnului Iisus luminând în cugetare neîncetat naşte nenumărate înțelesuri, asemenea soarelui.
95 După ce se împrăştie norii, văzduhul se arată curat. Iar după ce au fost împrăştiate nălucirile patimilor, de către soarele dreptății Iisus Hristos, obişnuiesc să se nască în inimă înțelesuri luminoase şi stelare din tot văzduhul ei luminat de Iisus Hristos. Căci zice Ecleziastul: "Cei ce nădăjduiesc în Domnul vor înțelege adevărul şi cei credincioşi în dragoste, vor petrece cu Dânsul".[81]
A zis careva dintre Sfinți: "Dacă ții minte răul, ține minte şi răul de la draci; şi dacă duşmăneşti, duşmăneşte trupul de-a pururi. Trupul e prieten viclean, şi dacă e slujit te războieşte şi mai mult. Şi iarăşi: "Câştigă duşmănie împotriva trupului şi luptă împotriva pântece-lui".[82]
96. în cuvintele de până aci ale sutei întâi şi a doua am înfăţişat ostenelile sfințitei linişti a minții. Ele nu cuprind numai fructele cugetării noastre, ci şi cele ce le-am învățat din cuvintele înțelepților de Dumnezeu Părinți despre curăția minții. Iar acum după ce am spus aceste puține lucruri, pentru a arăta câştigul ce vine din păzirea minții, vom înceta a grăi.
97. Vino aşadar şi-mi urmează spre unirea cu fericita păzire a minții, oricine ai fi tu cel ce doreşti în duh să vezi zile bune, şi te voi învăța în Domnul lucrarea văzută şi viețuirea Puterilor inteligibile.
98. Căci nu se vor sătura îngerii să laude pe Făcătorul, nici mintea curată să se ia la întrecere cu ei. Şi precum ființele netrupeşti nu se îngrijesc de hrană, aşa nici ființele netrupeşti în trup nu se îngrijesc de ea, dacă vor intra în cerul liniştii minții.
99. Precum Puterile de sus nu se îngrijesc de bani sau de avuții, aşa nici cei ce şi-au curățit vederea sufletului şi au ajuns la deprinderea virtuții nu vor fi îngrijați de asuprirea de la duhurile rele. Şi precum acelora le este vădită bogăția înaintării în Dumnezeu, la fel şi acestora le este vădită dragostea către Dumnezeu şi iubire, ațintirea şi suirea spre Dumnezeu. Iar întinzându-se şi mai mult în suirea lor cu dragoste şi nesaț, din pricină că au gustat din dorul dumnezeiesc şi extatic, ei nu se vor opri până nu vor-ajunge pe Serafim, şi nu vor pregeta în trezvia minții şi în urcuşul iubitor până nu se vor face îngeri, în Hristos Iisus Domnul nostru.
100. Nu este venin mai tare ca veninul aspidei şi al vasiliscului, şi nu este păcat mai mare ca păcatul iubirii trupeşti de sine. Iar ca pui zburători ai iubirii trupeşti de sine, ai pe aceştia: laudele în inimă, încântarea de sine, lăcomia pântecelui, curvia, slavă deşartă, pizma şi coroana tuturor: mândria, care ştie să cucerească nu numai pe oameni, ci şi pe îngerii din ceruri şi să-i îmbrace în întuneric în loc de lumină.

Acestea ți le-a scris, Teodule, cel ce poartă numele isihiei, deşi e dezmințit de fapte. Dar poate nu sunt ale noastre ci cât ni le-a dat Dumnezeu, Cel lăudat şi slăvit în Tatăl, în Fiul şi în Duhul Sfânt, de toată firea rațională, de îngeri, de oameni şi de toată zidirea, pe care a făcut-o Treimea cea negrăită, Dumnezeu cel unul, de a cărui împărăție strălucită să avem şi noi parte prin rugăciunile Preacuratei Născătoare de Dumnezeu şi ale Cuvioşilor noştri. Cărui Dumnezeu necuprins i se cuvine slava veşnică, Amin.